

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Pinar del Río

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL GRADO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

Título: Plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años, en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción #23 del consejo popular “Puerta de Golpe” en el municipio Consolación del Sur.

Autor: Lic. Rodolfo Cisneros Céspedes

Tutor: Msc. Roberto Crespo Contreras

2011

Año 53 de la Revolución

Firmas Acreditativas

_____ *Presidente*

_____ *Secretario*

_____ *Vocales*

_____ *Tutor*

_____ *Autor*

_____ *Oponente*

DEDICATORIA

A mi esposa por haber tenido comprensión y haberme dado su apoyo en los momentos de mayor consagración al estudio

A mis hijas Odaisys y Gehannys por ser mi mayor fuente de inspiración en la vida.

AGRADECIMIENTO

Al MSc Roberto Crespo Contreras por ser más que mi tutor, mi amigo que me brindó confianza, su dedicada espera y sus esfuerzos.

A la Dra C. María de Lourdes Rodríguez Pérez por su disposición en cada consulta solicitada

A los profesores de la Facultad por haber impartido la Maestría; Actividad Física en la Comunidad

A mis compañeros de trabajo que con su disciplina han contribuido a que le haya podido dedicar más tiempo al estudio.

A la Revolución, que hizo posible que los cubanos tuviéramos acceso a la Educación y a la Salud de manera gratuita.

A todos los que confiaron en mí.

Muchas Gracias

PENSAMIENTO

**“LA VEJEZ ES UN TRIUNFO, PARA ALCANZARLA
HEMOS DE DEJAR UNA ESTELA DE AMOR Y
SACRIFICIO EN NUESTRO ANDAR POR LOS CAMINOS
DE LA VIDA”.**

Fidel Castro Ruz



RESUMEN

Ante la necesidad de continuar perfeccionando las clases del Adulto Mayor como principal protagonista en nuestro país. Esta tesis presenta una propuesta de un sistema de actividades lúdicas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor en el Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, atendiendo la importancia que tienen éstas, ya que constituye un soporte motivacional y de reactivación de la memoria, imaginación, aspectos emocionales, relaciones afectivas y relaciones interpersonales. Fueron utilizados métodos teóricos, empíricos, estadísticos y de intervención comunitaria. El presente trabajo aborda un tema de vital importancia y siempre actual, ya que se relaciona con la incorporación del Adulto Mayor a las actividades físicas, concernientes con la calidad de vida de la población adulta del Consultorio N0. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz, específicamente para aquellos que están en la 3era edad, los cuales se consideran por ellos mismos y por muchas personas de la comunidad como personas acabadas. Es una propuesta dirigida desde la comunidad a lograr mayor incorporación al círculo.

Adulto Mayor

Actividades Lúdicas

Comunidad

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I	
1.1 Antecedentes sobre la actividad del Adulto Mayo.....	10
1.2 Los cambios al arribar a la tercera edad.....	15
1.3 Características psicológicas de la tercera edad.....	18
1.4 Valoración de la actividad física en la tercera edad.....	19
1.5 Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades físicas y recreativas su relación con la mayor participación.....	19
1.6 Actividades reflejadas en los indicadores metodológicas del Adulto Mayor.	21
1.7 Los ejercicios físicos y las actividades recreativas, su impacto en la tercera edad.....	26
1.8 Características de la actividad físico-recreativa.....	29
Capítulo II	
2.1 La Comunidad: Espacio estratégico para el desarrollo del país.....	31
2.2 Los grupos, pilares fundamentales en la transformación de la comunidad mediante su protagonismo.....	34
2.3 Análisis de los resultados. Diagnóstico Inicial.....	40
Capítulo III	
3.1- Fundamentación del plan de actividades.....	44
3.2- Propuesta del plan de actividades físicas y recreativas.....	46
3.3- Análisis de los resultados (después de aplicarse durante 6 meses).....	53
3.4- Valoración utilizando el criterio de los especialistas.....	55.
3.5- Resultado de la aplicación del método estadístico inferencial de la dócima de diferencia de proporciones.....	57
Conclusiones.....	58
Recomendaciones.....	59
Bibliografía.....	60
Anexos	

Introducción

El mundo envejece a pasos agigantados. Nunca tantas personas han sobrepasado los 60 años en el planeta y las perspectivas de vida para los próximos 25 años, indica que las cifras crecerán considerablemente.

En próximos años solo las Américas, contarán con más de 90 millones de personas que cruzarán la curva de la sexta década, 42 millones de los cuales habitarán en América Latina y el Caribe.

La comunidad internacional viene dando voces de alerta en torno a estos nuevos desafíos, declarándose el día primero de octubre de cada año como, el. Día Internacional de las personas de la tercera edad.

En Cuba también envejecemos tanto, que hoy somos los terceros en América Latina, sólo superados por Argentina y Uruguay, en cuanto a cifras de adultos mayores con que contamos hoy y para el no muy lejano 2025. Los cubanos que al triunfo de la Revolución tenían una expectativa de vida de 59,5 años sobrepasan hoy los 75,5 por lo que en el breve lapso de cuatro décadas ganaron 16 años y según estimaciones los mayores de 60 sobrepasaran el 13%, colocándonos entre las naciones más envejecidas del continente.

En nuestro país se busca la interrelación de los círculos del Adulto Mayor las embarazadas y los pioneros, en una dinámica que permite al Adulto tener incentivos permanentes de su presencia como elemento fundamental en la comunidad y en el seno familiar.

Llegar a viejo ha sido siempre una aspiración legítima de la humanidad y es además un indicador de desarrollo y buena salud. Pero todo ello es un reto, no solo médico, sino social y político.

Como dice un proverbio chino. **La felicidad durante la vejez depende de cuatro elementos un acompañante querido, salud, bienestar y buenos amigos.**

Y uno caribeño dice. **Los viejos necesitan para vivir felices, casa, comida y cariño pero además una alta dosis de autoestima.**

Fundamentación del Problema

El presente trabajo se realiza en el Combinado Deportivo de Puerta de Golpe, en la Circunscripción #23, donde por observaciones y visitas realizadas se aprecia que la participación de las personas de la tercera edad a las actividades físicas y recreativas del círculo del adulto mayor es pobre motivado por el desconocimiento de la importancia del ejercicio físico en esta edad así como la poca motivación lograda por los profesores que trabajan la Cultura Física que en su mayoría son profesores en formación, por estar enmarcado en un macizo tabacalero un % de ellos se dedican en el tiempo de zafra al ensarte de tabaco, otro % padecen enfermedades que con la práctica del ejercicio físico y la ocupación de más tiempo libre en otras actividades recreativas disminuyen la dependencia de los medicamentos y por ende alivian los gastos en la economía, otro % se dedica en los tiempos ociosos a ingerir bebidas alcohólicas. Teniendo en cuenta que en nuestra demarcación se encuentra el Proyecto Comunitario “Patio Pelegrín” nos encaminamos a conveniar un grupo de actividades en él y desde el patio para mejorar la participación paulatina de este grupo etéreo de la población a actividades físicas y recreativas que sean promovidas y organizadas a través del círculo del adulto mayor en la circunscripción 23 del Consejo Popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur. Por todo lo antes expuesto nos planteamos el siguiente **Problema Científico**

Diseño Teórico

Problema Científico.

¿Cómo mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en las actividades físicas y recreativas del círculo del adulto mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur?

Objeto de estudio: Proceso de la Educación Física en el Adulto Mayor

Campo de acción: Participación de las personas de la tercera edad en las actividades físicas y recreativas

Objetivo: Proponer un plan de actividades Físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del adulto mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur.

Preguntas Científicas.

1.- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la participación en las actividades físicas y recreativas del Adulto Mayor en Cuba y en el mundo?

2.- ¿Cuál es el estado actual de la participación en las actividades físicas y recreativas de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur?

3.- ¿Qué características deben tener las actividades físicas y recreativas para las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur?

4.- ¿Cómo valorar la efectividad de las actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur?

Tareas Científicas.

1.- Sistematización de los referentes teóricos sobre el plan de actividades físicas y recreativas para las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del Adulto Mayor en Cuba y en el mundo.

2.- Diagnóstico sobre la situación actual de la participación en las actividades físicas y recreativas de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur

3.- Elaborar un plan de actividades físicas y recreativas para las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur.

4.- Valoración de la efectividad del plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción 23 del consejo popular de Puerta de Golpe en Consolación del Sur.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población.

Para este trabajo tomamos como población todos los Adultos Mayores actos para realizar ejercicios físicos, comprendidos en las edades de 60-70 años de la Circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe el cuál está conformado por un total de 30

Muestra:

La muestra fue 30 adultos mayores comprendidos en las edades entre 60-70 años, lo cual representa el 100 % de la **Unidad de Análisis.**, esta fue seleccionada de forma no probabilística y la selección fue intencionada

Edad	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Adultos	3	2	4	2	2	3	0	1	4	3	6
%	10%	6.6%	13.3%	6.6%	6.6%	10%	0	3.3%	13.3%	10%	20%

En la metodología se expondrá de forma particularizada los métodos que se utilizaron para el cumplimiento de las tareas planificadas, de forma general podemos decir que se utilizaron tanto métodos teóricos como empíricos que unidos a la aplicación de métodos de intervención comunitaria y procesamiento estadístico y matemático ayudaron a la derivación de los objetivos del trabajo y a la aplicación de los resultados que se obtuvieron con el mismo.

Métodos Empleados.

Método Rector: Materialista Dialéctico.

Métodos teóricos

Histórico - Lógico: Nos permitió establecer el estudio y los antecedentes de la participación de las personas de tercera edad entre 60 y 70 años en las actividades del círculo del adulto mayor en su devenir histórico.

Inductivo - Deductivo: Este método se utilizó para combinar mecanismos particulares y establecer generalizaciones con el objetivo de la investigación logrando la interrelación de los mecanismos de lo general a lo particular y viceversa, o sea en la elaboración de un plan de actividades física y recreativas, de forma tal que las personas entre 60-70 años participen en las actividades domésticas en el seno familiar y a la vez se cumplimente los objetivos generales en grupo.

- Análisis - Síntesis: Consiste en el estudio de los procesos cognoscitivos logrando una descomposición del proceso que se estudia, permitiendo conformar los elementos particulares y simultáneamente mediante la síntesis íntegra, descubrir la relación y características generales de la temática a investigar, así como sus antecedentes, y la actualidad, sintetizando lo referido al plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor.

- **Trabajo con documentos:** En la confección de los fundamentos teóricos de la investigación, a través de la búsqueda bibliográfica sobre las metodologías empleadas para el plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor

Métodos Empíricos

- **Observación:** Se empleó para la constatación real mediante la percepción directa de las actividades que realizan las personas de 60-70 años dentro del programa de la Cultura Física orientado por el Combinado Deportivo.

- **Entrevista:** La utilizamos para conocer una serie de datos correspondientes a los objetivos de la investigación establecidos a un grupo de personas.

- **Encuesta:** La utilización de este método nos permitió tener el conocimiento de los criterios de aceptación por parte de las personas de 60-70 años en cuanto a las actividades que realizan.

- **Directos o Interactivos:** Historia de vida: es un método vinculado a la entrevista localizada y se puede definir como narración de experiencia de vida de una persona y se utiliza cuando se quiere hacer un análisis de la realidad vivida por los sujetos, conocer la cultura de un grupo humano.

Técnicas de intervención comunitaria.

- **Entrevista a informantes claves:** Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, Promotores de Salud, Promotor del proyecto “Patio Pelegrín”, Cultura, Deporte).

- **Recolección de datos secundarios:** Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

- **Fórum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a las personas de la tercera edad entre 60-70 años de la Circunscripción #23 del consejo popular: Puerta de Golpe.

Métodos Matemáticos-Estadísticos.

Se utilizó la **estadística descriptiva** para la valoración de las cantidades relativas en por cientos, de las entrevistas y encuestas realizadas además de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como promedio, suma, media, análisis porcentual.

- **Análisis porcentual:** Permitió analizar los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas

- **Dócima de diferencia de proporciones:** Posibilitó comparar la participación de los Adultos Mayores antes y después de aplicados el plan de actividades físicas y recreativas.

La **contribución teórica** radica en la concepción teórica metodológica del plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor de la Circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe.

El **aporte práctico** de este trabajo está dado en la concreción práctica de diferentes actividades físicas y recreativas en la Circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre de 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor donde se aportan métodos y procedimientos para el trabajo del Combinado Deportivo.

Definiciones de términos

Plan de actividades: Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad). (**Hugo Cerda (1994)**)

Actividad física: Es todo y cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética (voluntaria) que resulta en gasto energético por encima de los niveles de reposo (**Libro de actividades Física. Idoso 2001**)

Recreación : Proceso de renovación conciente de las capacidades físicas intelectuales y volitivas del individuo mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que constituye al desarrollo humano no se impone, son ellas las que han de decidir como desean recrearse, nuestra labor es promover y ofertar a fin de que contribuya a opciones para su libre elección

Tercera edad: Apelativo de uso común que define a las personas mayores de cierta edad (variable, a partir de los 55 años), integren o no la categoría de jubilados, eméritos o pensionistas en regímenes de la Seguridad Social. Gracias a esta denominación se han superado las connotaciones más negativas de términos como "vejez" o "ancianidad". En nuestro país se consideran las personas mayores de 60 años.

Envejecimiento: Proceso de cambio gradual y espontáneo que conlleva la maduración a lo largo de la vida desde la infancia hasta la edad adulta, seguida por un declive que durante las edades media y avanzada de la vida. Es universal, afectando a todos los individuos, progresivos, intrínseco, deletéreo y genéricamente determinado.

Actividades físicas y recreativas: Son todas aquellas actividades dirigidas por un profesional del deporte que se encargue de dosificarlas y aplicarlas correctamente en un período de tiempo determinado para ello, representen o cumplan en las personas las características de proporcionar salud, alegría y felicidad siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Capítulo I. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Principales fundamentos teóricos sobre la importancia de la actividad física para el Adulto Mayor a nivel nacional e internacional.

Este capítulo resume los principales fundamentos teóricos sobre la importancia de la actividad física para el Adulto Mayor, se trata el envejecimiento y sus características psicológicas, biológicas y comunitarias, así como los beneficios de las actividades lúdicas para el Adulto Mayor.

1.1- Antecedentes sobre la actividad física del Adulto Mayor

Es en el pensamiento filosófico donde debemos adentrarnos para comprender más claramente cómo se fueron manifestando las actividades físicas en esta época renacentista y para ello nada mejor que acudir a los conocidos ciertamente como pedagogos humanistas en los que en sentido general no faltaron frases de elogios y llamamientos a la práctica de los ejercicios del músculo, como sostén del intelecto, aunque sería iluso pensar que de un tirón podían borrar siglos de ostracismo en el desarrollo de la materia que nos ocupa, que como vimos anteriormente se sumó en un espantoso atraso, producto de las arcaicas ideas sociales que le precedieron.

“Aprender a envejecer es el trabajo maestro de la sabiduría y es uno de los capítulos más difíciles en el arte de vivir”.

Henri Fredenz Amiel.

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo.

Los adelantos científicos técnicos en general y el mejoramiento de las asistencias médicas y de enfermerías han hecho posible que la población mundial envejezca

y por tanto el grupo de mayores de 60 años aumente a un ritmo más acelerado que el resto de la población.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable.

Mientras algunos países han tenido un lento proceso de envejecimiento de su población, en Cuba, se ha producido con mayor rapidez, teniendo en cuenta que a principios del siglo XX, el 4,5% de sus habitantes tenían más de 60 años y al concluir el mismo se alcanzó un valor relativo superior al 13%, con una tendencia a su incremento que pronostica para el año 2025 una proporción de una persona de 60 años o más, por cada 4 habitantes. Las causas fundamentales se encuentran en los bajos niveles de fecundidad, natalidad y mortalidad.

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el envejecimiento de nuestra población. Este fenómeno demográfico, quizás el más importante para Cuba en el presente y en el futuro inmediato, conlleva a una mayor preocupación por parte del Gobierno y la sociedad en general.

Los siguientes elementos evidencian el planteamiento anterior:

- Del total de la población, aproximadamente el 13,1% tiene 60 años o más. El crecimiento de la población mayor duplica al de la población general.
- Para el año 2025, aproximadamente 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 60 años.
- En el año 2015, Cuba tendrá más población mayor de 60 años que población menor de 15 años.
- La expectativa de vida de un cubano que cumple 60 años es de más de 20 años y la del que cumple 80, es más de 7.

- Cuba es uno de los 4 países más envejecidos de América Latina y el Caribe, pero es donde el proceso se produce con mayor rapidez, por lo que será el más envejecido de la región ya en los primeros años del siglo XXI.
- Este proceso es irreversible, las personas que representan estas cifras están nacidas y transitan por diferentes etapas de su envejecimiento.

El envejecimiento tanto demográfico como individual es un proceso inherente al desarrollo.

La cantidad de filósofos y pedagogos que trataron sobre la actividad física o los ejercicios físicos es inmensa por lo que nos detendremos solamente en algunos y mencionaremos otros que contribuyeron de forma significativa a los logros de la actividad física en el decorrer de los años como es el caso de:

John Lucke (1632-1704). Corresponió a Lucke vivir la etapa histórica de la Revolución Burguesa Inglesa, que aunque no tan radical como la francesa de 1789. Priorizaba la atención a la Educación Física, con palabras que han pasado a ser como sentencias de todos los tiempos a esta esfera .La salud es necesaria para nuestros asuntos y nuestro bienestar... y basada en un sistema ya con orden científico acorde a su época, subrayaba. Mente sana en cuerpo sano, que era necesario fortalecer el cuerpo del niño desde edad temprana aprendiendo a soportar la fatiga.

En las concepciones educativas de Lucke podemos apreciar que existen aspectos de gran valor concibió un sistema de educación que tenía cierta integridad para el caballero, atendiendo aspectos de orden psicológico como por ejemplo la individualidad de la personalidad, el papel del medio y las influencias sociales, en su desarrollo.

Peher Henrik Ling. Precursor del sistema de Educación Física sueco, esta considerado dentro de los cuatro grandes fundadores de la Educación Física moderna debido a la trascendencia de su sistema que modificado con el tiempo como es lógico ha sobrevivido con gran renombre universal incluso por encima de la Educación Física de Dinamarca que fue la primera en introducir la materia de forma obligatoria en las escuelas a través del también grande **Franz Nachteggall**.

Se destacó Ling no sólo como educador y creador de la gimnasia sueca, si no también poeta de gran sensibilidad lo que de seguro le permitió dar un sello característico a su obra, que fue capaz de subyugar a tantas generaciones de jóvenes suecos y más allá de sus fronteras.

Uries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio en la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de Estados Unidos de América reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. **Biejel** atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicios físicos en grupo.

Varios trabajos presentados en el **simposio** sobre ejercicios de edad avanzada, celebrado en **Viena en 1984** por el grupo de fisiología del ejercicio, enfatizan la influencia positiva que ejerce el entrenamiento regular y sistemático sobre la aptitud física en ancianos. En estos trabajos se ofrecieron pruebas documentales de incremento de la resistencia, tolerancia cardiovascular y actividad enzimática oxidativa muscular en individuos entrenados mayores de 60 años.

Sobre la introducción de la actividad física en la tercera edad en diferentes países podemos ver que se fue introduciendo indistintamente en algunos países como Estados Unidos, Canadá, Gran Bretaña y Suecia, han desarrollado programas de actividades basadas en el voluntariado a todos los niveles de la sociedad.

En Cuba los cambios y transformaciones ocurridos a partir de 1959 condujeron de manera acelerada a que la atención a la población adulta se convirtiera en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo atareó bienestar, felicidad y sobretodo una elevada calidad de vida.

En el libro La tercera edad y la familia. Uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el **psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza**. Al describir esta etapa de la vida plantea que: "La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, si no también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles

profesionales de médico, psicológico, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades (**Salvarezza, L, 1988**).

Salvarezza emplea el término "viejísimo" para identificar esos prejuicios sociales negativos acerca de la edad y ha realizado numerosos trabajos dirigidos a los ancianos, teniendo en cuenta el contexto teórico y psicoterapéutico de la vejez en nuestro continente. En la actualidad muchos países latinoamericanos, al igual que el resto del mundo, esperan un aumento de la población mayor: Pero lo que más caracteriza a la población mayor de esta área geográfica es su convivencia con la familia, a diferencia de otros modelos culturales de envejecimiento. Más del 80% de la población anciana latinoamericana vive en condiciones de convivencia familiar, según datos ofrecidos en el **seminario. Introducción a la Gerontología organizado por el CITED en 1996**.

Sin embargo, a pesar de todos los cambios," a diferencia de otros países, la familia en Cuba no es expulsiva, más bien por las propias cargas culturales es altamente retentiva. Y es más, existe una presencia y participación de los Adultos Mayores en la crianza, muchas veces sobre involucrado en su función de reemplazo de los padres" (**Ares, P, 1997**).

Otro cambio también de carácter particular lo constituye la etapa del período especial o crisis económica, que ha impactado a la familia desde la década de los noventa. La familia se ha unido más, como estrategia de sobre vivencia económica. En este retorno o exilio, tal como lo expresa frecuentemente la doctora Ares para referirse a este fenómeno, existe un mayor tiempo de permanencia en la vida familiar hacia la búsqueda de soluciones económicas. Aparece el trabajo por cuenta propia legalmente inscrito como función familiar. Aparecen diferencias en el acceso a la divisa, y otras consecuencias sociales derivadas de una crisis económica. De cualquier manera, los adultos en Cuba y la familia, la comunidad en general, deberán prepararse para la llegada a la vejez. (**Teresa Orosa Fraíz, 2003**).

La **MSc Ida Galván Rodríguez**. En el folleto "La cultura física y la vejez". Resulta una expectativa para sociólogos, demógrafos geriatras, profesores de Cultura Física y otros profesionales, pues ello puede convertirse en un gran problema para la sociedad, sino se ejecutan acciones concretas para atender a este grupo poblacional. Por lo que ello impone metas a las investigaciones sociales, y que este se demuestre como una fuente de longevidad creativa, con bienestar y calidad humana, y para ello juega un papel fundamental, la comunicabilidad del profesor de Cultura Física con los ancianos que atiende.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues esta ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que tengamos el deber de integrar, al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

La integración al círculo del Adulto Mayor promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros, para así influir sobre la actitud del Adulto con respecto al círculo y así mismo.

La **MSc Ida Galván Rodríguez**. Expresa que cuando se estrecha este clima de comunicabilidad entre ambos, puede llegar a tal punto que el anciano sienta confianza en sí mismo, y se muestre optimista por la actividad en que esta inmiscuido, cuando esto ocurre estamos frente al momento exacto de utilizar al Adulto con mayores posibilidades físicas y morales, para ponerlo al frente del círculo, bajo nuestro asesoramiento hábil, pues utilizando esta coyuntura. "El abuelo monitor" sirve de gran ejemplo para ganar adeptos al círculo, para mantener a los asiduos y para convencer a los escépticos: en síntesis mediante su

presencia activa garantiza la estabilidad de un grupo social deportivo donde prima el número de años vividos.

También se debe cuidar porque el lugar escogido para realizar la actividad física, sea el más adecuado y con las condiciones mínimas posibles así como el horario debe ser el más correcto atendiendo a parámetros médicos: Ejemplo alejados de la ingestión de alimentos, el número de Adultos Mayores no debe ser muy grande, para poder atender las diferencias individuales, y algo importante que exista estabilidad del profesor con su círculo.

Por lo que el profesor de Cultura Física con su trabajo cotidiano, puede imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercando más a los Adultos Mayores entre sí para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más amplia.

1.2- Los cambios al arribar a la tercera edad

A medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud que se evidencian en lo biológico, psicológico y social, cambios que caracterizan a las personas de la tercera edad.

En la actualidad podemos observar varios criterios de diferentes autores, para caracterizar a la tercera edad, pues mientras encontramos individuos que a los 70 años o menos, ya están depauperados física y mentalmente, existen otros que a los 80 años gozan de una excelente salud aparente, pero todos coinciden en que el adulto mayor se caracteriza por:

Sistema Nervioso Central:

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición y una disminución de la irrigación sanguínea encefálica lo que trae consigo una disminución de la memoria , la concentración
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- No llega la cantidad de oxígeno al cerebro.
- Realteran la atención y la concentración.

- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Stress
- Poco sueño
- Impaciencia e irritabilidad
- Uso de sedantes
- Respiración superficial

Sistema Cardiovascular

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica)
- Descenso de los niveles de presión del pulso
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco
- Aparición de soplos, angina de pecho
- Aparición de la arteriosclerosis que limita la capacidad funcional del corazón

Sistema Respiratorio

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar
- Disminución de la ventilación pulmonar
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios
- La respiración se hace más superficial

Sistema Muscular

- Atrofia muscular progresiva
- Disminución de los índices de la fuerza muscular
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular
- Tendencia a la fatiga muscular

Aparato Osteomioarticular

- Los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular)
- Disminuye la movilidad articular
- Empeora la amplitud de los movimientos
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral
- Artrosis (asociado a fracturas, esguinces, micro- traumatismo repetidos etc.)

1.3- Características psicológicas de la tercera edad.

Numerosos autores entre los que sobresale **A. Tolstij (1989)** establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

La tendencia del Adulto Mayor es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la ultima década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos de los mismos a las actividades propias de los círculos del Adulto Mayor cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia, en el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, en el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte, en el área volitiva se debilita el control las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del Adulto Mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas mentales, estéticas de rol social.

En la esfera social:

Aquí se producen cambios que por lo general son drásticos, muchas veces irreversibles e incluso crueles. Entre ellos podemos observar:

- El abandono o aislamiento socio- familiar y laboral.
- La pérdida por parte de los mayores de su papel en la sociedad.
- Inactividad.
- Insatisfacción con las actividades cotidianas.

1.4- Valoración de la actividad física en la tercera edad.

La actividad física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y nuestro objetivo es darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Cualquiera de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

1.5.- Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades físicas y recreativas su relación con la mayor participación.

La realización de actividades físicas y recreativas no pueden realizarse de una forma desorganizada y sin tener en cuenta los principales intereses de las personas que recibirán estas actividades, reviste también gran importancia el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y el médico de la familia el nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar organizadas en los siguientes grupos:

1.- Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.

2.- Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.

3.- Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.

4.- Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

La agradable experiencia de Círculos de Abuelos para la población ha resultado en la práctica, la introducción del ejercicio físico en los denominados grupos de salud con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero sin olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importantes e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud. Por esto es muy importante considerar:

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades e intereses.
- Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permitan elegir las de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y la clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor,

teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

1.6.- Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del Adulto Mayor.

Es importante tener en cuenta, a la hora de seleccionar las actividades de un programa de Gimnasia para el adulto mayor las características biofísicas que se ha tratado en epígrafes anteriores y su relación con los efectos que puedan incidir en la salud, de manera que deben incluirse las siguientes actividades:

Gimnasia de MANTENIMIENTO. Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios:

Estático y Dinámico,

c) Coordinación.

Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad.

Reacción y Traslación

f) Tonificación Muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lian Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Dentro de las actividades físicas recreativas además de las actividades diseñadas en el programa para el adulto mayor existen otras que se han dado en llamar complementarias porque tienen un carácter espontáneo y representan un

cambio en la rutina de trabajo. Siempre se debe tener en cuenta las condiciones del área de trabajo, las posibilidades de realización y la disponibilidad del colectivo.

Actividades complementarias.

Paseos de orientación

Actividades acuáticas.

Festivales recreativos.

Festivales de composición gimnástica.

Encuentros deportivos culturales.

Reuniones sociales.

Los criterios científicos para el tratamiento de la tercera edad se basan fundamentalmente en los estudios realizados en el sector de la salud, donde en la mayoría de los casos, el análisis se basa en el deterioro y envejecimiento del organismo humano tanto en Cuba como en el mundo. El estudio y los censos realizados a la población cubana ha llevado a nuevas consideraciones y enfoques de este problema, al hacerse evidente el envejecimiento poblacional, por tanto en la actualidad se define el tratamiento a las personas de la tercera edad como el conjunto de actividades encaminadas a garantizar el mayor grado de satisfacción y bienestar posible, contribuyendo a aumentar cada vez más la calidad de vida y el goce pleno en todos sus eventos.

Para esto debemos tener en cuenta en el entrenamiento los siguientes aspectos:

- Criterio y orientaciones del médico
- Enfermedades asociadas
- Magnitud de la enfermedad
- Actividad física que ha realizado
- Medicamentos que toma
- Opiniones e intereses de los participantes

➤ Edad y Sexo

El momento más importante para cumplir los objetivos del programa es la clase y dentro de ella la metodología que debe seguir el profesor. Las características de la tercera edad descritas en epígrafes anteriores avalan el papel del profesor y la capacidad para dirigir las actividades en ese grupo etáreo. De manera que en la clase se distinguen tres momentos importantes:

- Parte inicial
- Parte principal
- Parte final

Parte Inicial

Proporciona una adaptación para la transición del reposo al esfuerzo. Fisiológicamente facilita un ajuste circulatorio gradual, minimiza el déficit de oxígeno y la formación de ácido láctico, aumenta la temperatura corporal, lo cual aumenta la eficiencia muscular y la dosificación del oxígeno, disminuye la resistencia vascular y aumenta la circulación pulmonar. Aumenta la velocidad de la conducción nerviosa, disminuye la velocidad muscular, disminuye la tendencia a la lesión y disminuye la incidencia a cambios isquémicos y de arritmias durante el esfuerzo súbito. El precalentamiento tiene un valor preventivo y favorece el funcionamiento correcto del organismo en la parte principal de la clase.

Parte principal

En esta parte de la clase se tendrán siempre muy presentes los objetivos que nos hemos propuesto para la misma pues es aquí donde se cumplen los mismos, se pueden realizar caminatas, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ejercicios de coordinación y fuerza, equilibrio etcétera, donde se decida teniendo en cuenta el criterio de los practicantes, el médico y el profesor que imparte la actividad, haciendo énfasis en el ritmo y la intensidad de los mismos y teniendo en cuenta la dosificación para marchas y caminatas según las características individuales de los pacientes y el período de aplicación para las mismas. Se dará cumplimiento a los objetivos propuestos para la actividad. Se pueden incluir

actividades como paseos, fiestas, cumpleaños colectivos, piscinas y otras siempre que sean de interés del grupo, se tendrá en cuenta que la intensidad de trabajo no podrá exceder el 75 % y se trabajará de forma general del 60% al 75% de la frecuencia cardiaca máxima.

Parte final

El no tener en cuenta este período puede representar la causa mas frecuente de complicaciones cardiovasculares, después del ejercicio un periodo de 5 a 10 minutos realizando un ejercicio de poca intensidad suele permitir un reajuste circulatorio adecuado y el retorno de la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea o los valores anteriores al ejercicio, permite la disipación del calor y promueve una eliminación mas rápida de ácido láctico que la recuperación en reposo.

Existe una considerable evidencia de la importancia de las adaptaciones psicosociales después de una enfermedad cardiovascular, o después de haber alcanzado una edad avanzada, estudios han demostrado una alta incidencia de ansiedad, depresión y negatividad por lo que es importante el acondicionamiento físico para poder controlar las depresiones, elevar la auto estima, el sentido independiente y sobre todo el estado físico general.

“La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médicos, psicólogos, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras grandes ciudades”. **Salvarezza, L. (1998).**

1.7.- Los ejercicios físicos y las actividades recreativas, su impacto en la tercera edad.

La aplicación de los ejercicios físicos y actividades recreativas resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino

también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades, a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio físico sistemático y bien dosificado.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), además se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos visuales y auditivos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.

Dentro de los cambios que pueden producirse con la realización de los ejercicios físicos podemos encontrar:

Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

- Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.
- Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

- Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.
- Hipertrofia cardiaca o aumento de las cavidades del corazón y con ello el aumento del riego sanguíneo.
- Aumento del retorno venoso de la propia presión sanguínea
- Incremento de actividad de sistema respiratorio fundamentalmente en la ventilación pulmonar en los mecanismos de dinámica ventilatoria.
- Se fortalece las membranas celulares y musculares.
- Aumenta el consumo máximo de dioxígeno debido al intercambio gaseoso, al transporte, al aumento de la hemoglobina y su capacidad de transporte.
- Aumento de la mioglobina encargándose del transporte de O₂ desde los alvéolos hasta las membranas musculares.
- Incremento de las fibras rojas aeróbicas.
- Aumento del glucógeno.
- Ligera hipertrofia de las fibras 1.
- Disminución de la frecuencia cardíaca durante el pulso en reposo, esto porque la fuerza de contracción del corazón aumenta.
- Dilatación de las cavidades del corazón.

En Cuba personas pertenecientes a la tercera edad reciben una atención especial pues nuestro gobierno dedica muchos recursos para aumentar la calidad de vida de estas personas que tienen y gozan de privilegios como todos los ciudadanos más jóvenes. En el presente trabajo pretendemos aplicar un grupo de acciones a personas pertenecientes a la tercera edad que permitan aumentar la participación en las actividades físicas y recreativas por la importancia que estas representan en la salud del hombre, además de aumentar la cultura y la divulgación de la importancia de estas actividades y contribuir con el buen desarrollo, armonía y dinamismo dentro de la Comunidad.

1.8.- Características de la actividad físico-recreativa

Son múltiples las características de la actividad física pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias, instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro, cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

- Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

CAPÍTULO II CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL

2.1.- La Comunidad: Espacio estratégico para el desarrollo del país

Según el criterio del autor **Comunidad** no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Clasificación de Comunidad:

- * Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- * Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- * Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos ,las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al joven la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

Los Adultos Mayores de esta Comunidad no tienen donde emplear su tiempo libre y lo dedican a los quehaceres del hogar, hacer mandados, cuidar nietos, etc. Se dedican en pequeños grupos en el caso de los hombres a ingerir bebidas alcohólicas, fumar, etc. Por eso juega un papel importante el trabajo de todos los factores de la comunidad, Combinado Deportivo, Salud Pública, etc.

Después del triunfo de la revolución los problemas de las comunidades en Cuba eran resueltos por el estado, en muchos casos antes de que la propia comunidad los identificara como tal, y esto conformó una manera de actuar un poco a la espera de soluciones, tal vez por ello, en ocasiones se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

Según Colectivo de autores. Selección de temas de Sociología. ISCF “M. Fajardo”. 2003. El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado Intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

El trabajo comunitario no es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad (**APP, taller de intercambio de experiencia**). Es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar , lograr su desarrollo y potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo , vital en todo proceso de desarrollo social.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes. Atendiendo a los conceptos abordados por diferentes autores sobre comunidad y tomando como referencia a la autora **Maria Teresa Rivacoba** consideramos que el trabajo comunitario tiene una extraordinaria importancia ya que a partir de el podemos atender mejor las necesidades de la población teniendo en cuenta sus características para lograr cohesión ,respeto , ayuda mutua ,trabajo conjunto ,organizado dirigido ,coordinado entre sus miembros elevando su calidad de vida por lo que es importante la aplicación de un conjunto de actividades físico recreativas que contribuyan al desarrollo de un mayor nivel de autonomía física y psicológica que potencie la sociabilidad hacia una integración en la comunidad siendo esta el espacio estratégico mas importante en la sociedad .Teniendo en cuenta las referencias bibliográficas acerca de comunidad y en completo acuerdo con María Teresa Caballero es que consideramos el Consejo Popular Puerta de Golpe como una comunidad, donde existen diferentes grupos etáreos.

2.2.- Los grupos, pilares fundamentales en la transformación de la comunidad mediante su protagonismo.

Según estudiosos del tema los grupos forman un pilar fundamental en el desarrollo de la comunidad.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

En la investigación se asumen las definiciones de diferentes autores tales como:

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Según **Calviño** grupo es un número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana) **Calviño, M.A.** Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia. La Habana, 1998

Para **Kresh y Crutchfield (1969)** el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas y **Homans, G (1999)** considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Para ellos grupo pequeño es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (**A. S Makarenko, K. K Platonov e I. S. Kon**).

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde afuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia

Tipos de grupos:

Grupos primarios:


- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:


- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.


Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

 Tamaño del grupo:

- El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza.
- En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
- El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

 Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

 Liga de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

- 🌈 Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

1.- El objetivo del grupo: se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad.

- Este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo.
- Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

2. Normas: Este ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

3. Cohesión: Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, consientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesiona, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

4.- Líderes: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formal coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

- Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.

- Ejecutor: Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
- Autoritario: Deciden según sus criterios.
- Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- Dirigente: Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía, confianza en sus fuerzas, alto desarrollo fisicotécnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.
- Líder emocional: Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo

Según la **autora M. Fuentes (1988)**, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- Presencia de contacto directo entre sus miembros.
- La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
- Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según **Devev, L (2000)**, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.

- ✚ La coordinación y la complementación de la actividad.
- ✚ Los procesos de organización y dirección.
- ✚ Intereses y fines comunes.

Partiendo del análisis de estas definiciones planteadas por los diferentes autores coincidimos con la definición dada por **(A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon)** pues partimos de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participar les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación.

El hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes por lo que entendemos que todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social por lo que partiendo de estas consideraciones hemos caracterizado el grupo objeto de nuestro estudio.

En el Consejo Popular de Puerta de Golpe dentro de los grupos etáreos, las personas de la tercera edad es el grupo al que deberíamos dedicarle mayor atención, planificándole un sinnúmero de actividades acorde con sus características que le sean de su agrado para lograr mayor participación y de esta forma lo ayudaremos a mejorar su calidad de vida.

Este Consejo Popular pertenece al Municipio Consolación del Sur, en su demarcación colinda por el norte con la autopista nacional, por el sur con Briones Montoto, por el este con el Entronque de Piloto y por el Oeste con Alonso de Rojas. En el diagnóstico inicial se pudo constatar que tiene una población de 6970 habitantes (3628 son hombres y 3342 mujeres), de ellos mayores de 60 años 1075 que representa el 15.4% de la población total y la circunscripción objeto de estudio tiene una población de 601 habitantes (325 hombres y 276 mujeres), de ellos 136 son mayores de 60 años para un 22.6% de la Población total de la circunscripción. Como se puede observar predomina el sexo masculino.

El terreno es predominantemente llano, su cultivo fundamental es el tabaco, posee 31 centros laborales sobresaliendo entre ellos el centro metalúrgico XX aniversario de productos Agrícolas, posee además 7 centros escolares, 7 Consultorios Médicos del tipo 1 y una Posta Médica con su Grupo Básico de Salud, 1 CPA y 2 CCS fortalecidas, 1 Presidente de Consejo Popular, cuenta además con funcionarios del PCC, UJC, CDR, FMC y 10 Trabajadores Sociales y su nivel cultural promedio es de 9no grado.

2.3 Análisis de los resultados. Diagnóstico Inicial

Tabla: 1 Diagnóstico Inicial de la observación a clases del Club de abuelos.

Actividades físicas recreativas	Pocas
Motivación de la clase	Poca
Medios a utilizar	Poco

En la observación a las clases del Círculo del Adulto Mayor se observó la poca variedad de actividades físicas y recreativas para mejorar o mantener la salud de los abuelos, con poca motivación y utilización de medios en las mismas.

Tabla: 2 Diagnóstico Inicial de la Encuesta al adulto mayor.

Patologías	Actividades de interés	Participación en el círculo del Adulto Mayor	Realización de act. físicas y recreativas.
HTA (19)	- Ejercicios (11)	8	Pocas
DM (5)	- Visita a la Galería (13)		
Artrosis (4)	- Noche del Danzón (6)		
	-Taller de Repostería (6)		

La encuesta inicial al Adulto Mayor nos dio a conocer que existen 19 HTA, representando un 63% de la muestra, 5 DM, para un 17%, y 4 con artrosis, (13%). Las actividades de mayor interés son: 11 adultos mayores se interesan por el ejercicio físico, lo que representa un 37%, 13 se interesaron por Visitar la Galería (43%), 6 por la Noche del Danzón que representan un 20% y 6 por los Talleres de Repostería que representan igualmente el 20%. Solamente participan 8 Adultos Mayores en el círculo del Adulto Mayor lo que representa un **27%** y en la comunidad se realizan pocas actividades físicas y recreativas. **Ver anexo #7**

Tabla: 3 Diagnóstico inicial de la entrevista al médico de la familia.

Patologías	Estado actual	Cantidad	%	Participación en las actividades círculo del A.M	
HTA	Descompensados	14	47	8	27%
DM	Descompensados	4	13		
Artrosis	Dolor Articular	4	13		

En la entrevista inicial al medico, el mismo manifestó que la muestra tomada de adultos mayores presentan de forma general hipertensión arterial de grado I, diabetes mellitus de tipo II y artrosis. En cuanto al estado actual de sus patologías, se encuentran descompensados 14 HTA representando un 47% de la muestra, 4 DM para un 13% y 4 con dolores articulares (Artrosis). Existe poca participación de los mismos al círculo del Adulto Mayor, solo asisten 8 para un **27%** de la muestra, y se ve la necesidad de actividades físicas y recreativas, las cuales mejoran la salud, compensando dichas patologías en los Adultos Mayores. **Ver anexo #9**

Tabla: 4 Diagnóstico Inicial de la Encuesta al profesor de Cultura Física

Participación en el círculo del Adulto Mayor	8
Frecuencia de clase	3
Tiempo de duración	45 minutos
Actividades Físicas y Recreativas	Pocas
Estado actual de las patologías	Descompensados

En la encuesta inicial al profesor de Cultura Física, el mismo dio a conocer que solo 8 adultos mayores que participan en el círculo del Adulto Mayor (1 hombres y 7 mujeres), con una frecuencia de clases de tres veces por semana y un tiempo de duración de 45 minutos. Este manifestó que contaba con pocas actividades físicas y recreativas para lograr mejorar o mantener el estado de salud de los Adultos Mayores que se encontraban descompensados en cuanto a la HTA, DM y Artrosis.

Tabla: 5 Entrevista al Promotor del Proyecto Comunitario “Patio Pelegrín”

Principales Ofertas	Participación del Adulto Mayor
- Noche del Danzón	Regular
- Visita a la Galería	Regular
- Visita a la Biblioteca	Mala
- Taller de Repostería	Regular
- Taller de Artes manuales	Mala

En la entrevista inicial al promotor del Proyecto Comunitario Patio Pelegrín se pudo constatar que la participación del adulto Mayor a las principales ofertas es pobre, siendo la noche del Danzón ,la visita a la Galería y el Taller de repostería los de mas aceptación, considerando que hay desconocimiento de estas ofertas para este grupo etáreo.

CAPÍTULO III. PROPUESTA DEL PLAN ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

3.1- FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES:

La esencia de este plan radica en las actividades físicas y recreativas que se han creado para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en las clases de Círculo del Adulto Mayor de la circunscripción #23 del Consejo Popular Puerta de Golpe.

El plan de actividades que se propone en esta investigación se hace por la necesidad de buscar alternativas que posibiliten mejorar la participación de los Adultos Mayores a la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas por la importancia que estas revisten en el mantenimiento y mejoramiento de la salud del organismo humano y la contribución que puede realizar este grupo etáreo en el buen desarrollo y dinamismo de todas las actividades que se desarrollan en la Comunidad.

Relación con los principios.

La interacción entre las dimensiones identificadas, cognoscitivas y de expresión (Centralización) que se corresponden con diferentes actividades que se presentan interconectadas y en orden creciente de complejidad atendiendo a una Jerarquización de las mismas posibilitando en su totalidad como principios la cualidad nueva es decir el mejoramiento de la participación en el círculo del Adulto Mayor y mantener su integración, la complejidad como propiedad inherente del plan y que funcione como un todo íntegro.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS:

Objetivo General: Proponer un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en las clases de Círculo del Adulto Mayor de la circunscripción #23 del consejo popular, Puerta de Golpe en Consolación del Sur.

Objetivos Específicos:

1. Sensibilizar a los Adultos Mayores, de la circunscripción 23, acerca de la importancia de la práctica de las actividades físicas y recreativas para contribuir a mejorar su salud.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la circunscripción 23, de nuestra comunidad.
3. Variar la práctica de las actividades físicas y recreativas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los Adultos Mayores.

Metodología para poner en práctica el plan de actividades físicas y recreativas.

Para poner en práctica este plan de actividades físicas y recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción 23, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, sesiones, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: charlas, carteles informativos, cartelera promocional, información directa por parte de la Doctora del consultorio, todas ellas promovidas por todos los factores de la comunidad.

Tomando en cuenta que el objetivo de la Metodología es poner en práctica un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad comprendidas entre 60 y 70 años a las clases de Círculo del Adulto Mayor.

3.2- PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

No	Actividades	Lugar	Hora	Frec.	Ejecutor
1.-	Caminata combinada con Visita a la exposición de la Galería	C.A	8.30 am	C/15 días	Prof. C:F Y promotor del Patio
2.-	Ejercicios Físicos	Patio Pelegrín	8.00 am	3 (L-M-V)	Prof. C.F
3.-	Baile del Danzón	Según plan	9.00 am	T/miércoles	Prof. C.F
4.-	Caminata combinada con Taller de repostería y Manualidades	C.A	9.00 am	1 (Mensual)	Prof. C.F Y Reca
5.-	Bolas Criollas	Área	9.00 am	C/15 días (Sábado)	Prof. C.F Y Reca
6.-	Ensayos de Composiciones Gimnásticas	C.A	8.00 am	1 (mtes)	Prof. C.F
7.-	Exhibiciones de Composiciones Gimnásticas en fechas señaladas	según plan	8.30 am	19 de Nov, 23 de feb 4 de abril 6 de julio	Prof. C.F
8.-	Caminata combinada con Lecturas Variadas	Patio Pelegrín	8.30 am	C/15 días	Prof. C.F Y Promotor Patio
9.-	Cumpleaños Colectivos	C.A	8.30 am	Bimensual	Prof. C.F
10.-	Vía Saludable Juegos de mesa	Calle 25	8.30 am	1 (Sábado)	Prof. C.F
11.-	Festivales Deportivos Recreativos del Verano	Según Plan	9.00 am	Julio y agosto	Prof. C.F

12.-	Visitas a centros de trabajos	Patio Pelegrín	9.00 pm	Mensual	Prof. C.F Y S/S de centros

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

Actividad # 1: Caminata combinada con Visita a la exposición de la Galería

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los Adultos Mayores.

Organización: Todos los Abuelos del Círculo se concentraran en el lugar acostumbrado para la realización de sus actividades

Desarrollo de la actividad: El profesor comenzará su clase como es costumbre explicando el objetivo de la clase realiza la toma del pulso, realiza un pequeño calentamiento y comienza la caminata hacia el Patio Pelegrín, al llegar a la galería explica las reglas del lugar y reciben la explicación de la exhibición.

Lugar: Circunscripción #23

Sesión: Mañana

Materiales: Ninguno

Actividad # 2: Ejercicios Físicos

Objetivo: Mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor

Organización: Se les da las ofertas de excursiones que se realizaran cada mes, se coordina el transporte y a la hora acordada nos trasladamos para el lugar a visitar.

Desarrollo de la actividad: Ya en dicho lugar y en contacto directo con la naturaleza, podemos realizar una caminata como parte del ejercicio físico diario, charlas educativas sobre alguna enfermedad crónica no transmisible, se almuerza en el lugar y al atardecer se retorna.

Lugar: C.A

Sesión: Mañana

Materiales: Medios auxiliares

Actividad # 3: Baile del Danzón

Objetivo: Insertar a los Adultos Mayores a las actividades recreativas que se realizan en el Proyecto Patio Pelegrín

Organización: Se invita a los Abuelos del Círculo a participar en las actividades que realiza el Proyecto Patio Pelegrín.

Desarrollo de la actividad: Se estimula a la participación activa en el baile del danzón.

Lugar: Patio Pelegrín

Sesión: Noche

Materiales: Equipo de sonido.

Actividad # 4: Caminata combinada con Taller de repostería y Manualidades

Objetivo: Demostrar las habilidades acumuladas.

Organización: Se comienza la clase en el área de ejercicio y se trasladan hacia el patio.

Desarrollo de la actividad: Se comienza con un calentamiento en el área de ejercicio y se orienta la caminata con los materiales de manualidades previamente orientados y al llegar al proyecto se le da un tiempo para desarrollar la manualidad de su preferencia, al concluir la actividad se estimula el trabajo individual creado

Lugar: Circunscripción

Sesión: Mañana

Materiales: Medios propios para las manualidades como agujas, hilos, dedales, tambores etc

Actividad #5: Bolas Criollas

Objetivo: Crear otros espacios de entretenimiento que contribuya a la ejercitación física del adulto mayor

.Organización: Se juega en un área delimitada, acorde a las condiciones del terreno, pueden jugar de 2 a 4 jugadores

Desarrollo de la actividad: Los adultos organizan los equipos por afinidad, pueden ser individual o en parejas, se comienza el juego con el lanzamiento del mingo y la primera bola para arrimar, a continuación el primer jugador del equipo contrario realiza su lanzamiento y se procede a la medición de la aproximación, el que esté mas distante continua lanzando. Al lanzarse todas las bolas se procede al conteo de puntos.

Reglas:

- 1.- Cada jugador debe lanzar la misma cantidad de bolas.
- 2.- Al concluir cada ronda de lanzamientos se procede al conteo de puntos.
- 3.- El juego lo inicia el ganador de cada ronda.
- 4.- El juego se decide por una cantidad de puntos determinados o el que mayor cantidad de puntos obtenga en un tiempo determinado.

Lugar: Área

Sesión: Mañana

Materiales: Bolas Criollas.

Actividad # 6.- Ensayos de composiciones gimnásticas.

Objetivo: Mejorar la coordinación y la movilidad articular de los adultos mayores.

Organización: Realizar la planificación del diseño de la actividad y orientar los medios con los que se trabajará

Desarrollo de la actividad: Se enseña la realización correcta del 1er 8vo de ejercicio y se ejercita tantas veces como sea necesaria hasta que el adulto lo domine, se enseña el 2do octavo y se va uniendo al anterior y así sucesivamente hasta completar lo planificado. Se tiene en cuenta la música acorde con la edad.

Lugar: C.A Circunscripción

Sesión: Mañana

Materiales: Plumeros de colores, batones, banderitas, etc

Actividad # 7.- Exhibiciones de composiciones gimnástica en fechas señaladas.

Objetivo: Elevar el autoestima del adulto mayor y contribuir a la motivación de este grupo etéreo a la participación en las actividades físicas y recreativas

Organización: Marcar el terreno donde se va a realizar la exhibición y garantizar que los abuelos lleguen temprano.

Desarrollo de la actividad: Cuando comience la música los Abuelos comienzan a realizar los ejercicios montados en la tabla, puede ser con el profesor al frente.

Lugar: Según plan del Combinado Deportivo

Sesión: Según plan

Materiales: Plumeros de colores, batones, banderitas, etc.

Actividad # 8: Caminata combinada con Lecturas Variadas

Objetivo: Estimular el hábito de lectura

Organización: Se reúnen todos los Adultos del círculo en el área acostumbrado de ejercicios y luego se trasladan hacia el proyecto Patio Pelegrín.

Desarrollo de la actividad: Se forman los adultos, se orientan los objetivos de la clase, se realiza el calentamiento y se inicia la caminata hacia la biblioteca del patio, una vez allí se orientan los títulos y cada cual escoge su preferencia, se puede dirigir un tema para comentar al final de la actividad.

Lugar: Proyecto Comunitario: Patio d Pelegrín.

Sesión: Mañana

Materiales: Libros, Revistas

Actividad # 9: Cumpleaños Colectivos.

Objetivo: Mejorar el espíritus del colectivismo

Organización: Se les pide opinión a los adultos de lo que cada cual puede aportar

Desarrollo de la actividad: Reunidos todos los Abuelos en el lugar de la actividad, se felicitan a los homenajeados en esos meses, se realiza una pequeña

gala cultural y se pasa a la celebración del cumpleaños colectivo, se va alternando el lugar de realización de la actividad de manera que garantiza la participación de la totalidad de los practicantes.

Lugar: C.A y Proyecto Patio d Pelegrín.

Sesión: Mañana

Materiales: Música apropiada para la edad

Actividad # 10: Vía saludable (Juegos de Mesa)

Objetivo: Insertar a los Adultos Mayores a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.

Organización: Se invita a los Abuelos del Círculo a participar en las actividades que realiza el Combinado Deportivo en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Los Adultos Mayores que participen tienen la posibilidad de participar en diferentes juegos de mesa que se oferten en la actividad.

Lugar: Calle 25

Sesión: Mañana

Materiales: Juegos de Dominó, Dama, Parchí, Ajedrez.

Actividad # 11: Festivales Deportivos Recreativos del verano

Objetivo: Fortalecer la vinculación con las organizaciones de masas en cada circunscripción.

Organización: Se orienta a los practicantes del círculo de abuelos a participar en la reunión de coordinación de cada circunscripción y aportar ideas para el mejor desarrollo de la actividad

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se convierta en la principal actividad del verano de cada circunscripción, donde el todo el aseguramiento corre por la comunidad donde el profesor de cultura física y el de recreación se convierten en facilitadores y el adulto mayor se convierte en activista y ejecutor.

Lugar: Según Plan.

Sesión: Mañana

Materiales: Variados

Actividad # 12: Visitas a centros de trabajos

Objetivo: Intercambiar opiniones y aportar experiencias.

Organización: Se coordina con las direcciones y las sesiones sindicales de los centros de trabajos, el horario y el objetivo de la visita.

Desarrollo de la actividad: Al llegar a cada centro se intercambian impresiones con la dirección del centro y se visita un área determinada previamente coordinada

Lugar: Centros de trabajos

Sesión: Mañana

Materiales: Ninguno

3.3- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (DESPUÉS DE APLICARSE DURANTE 6 MESES)

1- Diagnóstico Final de la observación a clases del Círculo del Adulto Mayor.

Actividades físicas recreativas	Necesarias
Motivación de las clases	Bastantes
Medios a utilizar	Bastantes

En la observación a las clases del círculo del Adulto Mayor se observó que contaban con las actividades físicas y recreativas necesarias para mejorar o mantener la salud de los practicantes, con bastante motivación y utilización de medios en las mismas

Tabla 1 Diagnóstico final de la encuesta al Adulto Mayor.

Patologías	Actividades de interés	Participación en el círculo del Adulto Mayor	Realización de act. Físicas y recreativas.
HTA (19) DM (5) Artrosis (2)	- Ejercicios(18) - Danzón(15) - Visita a la Biblioteca (10)	16	Muchas

La encuesta final al adulto mayor después de haber sido aplicado el plan de actividades físicas y recreativas en 6 meses, nos dio a conocer que 18 adultos mayores se interesan más por el ejercicio físico representando el 60%, 15 se interesaron por la práctica del Danzón (50%) y 10 lo hicieron por la visita a la Biblioteca para un 33%. El círculo de Adulto Mayor aumentó a 16 adultos mayores representando un **53%** ya que en la comunidad se están realizando muchas actividades físicas y recreativas a favor del adulto mayor para mejorar el estado físico de los mismos. **_Ver anexo #11**

Diagnóstico final de la entrevista al médico

Patologías	Estado actual	Cantidad	%	Compensados	Partic. círculo AM	
HTA	Descompensados	4	13	10	16	53%
DM	Descompensados	2	7	2		

Artrosis	Dolor Articular	—	100	4		
----------	-----------------	---	-----	---	--	--

En la entrevista final al médico, el mismo manifestó, en cuanto al estado actual de las patologías del adulto mayor, se encuentran descompensados solamente 4 HTA, lo que representa un 13% de la muestra, logrando compensar a 10 Adultos, alcanzando una diferencia altamente significativa, 2 DM, para un 7% con respecto a la muestra, compensando a 2 para un 50% logrando una diferencia altamente significativa, donde se logró mejorar notablemente los dolores articulares de los que padecen de artrosis para un 100% de compensados igualmente con una diferencia altamente significativa y se consiguió aumentar a 16 la participación en el círculo del Adulto Mayor representando un **53%** de la muestra y un 50% de incremento, logrando una diferencia muy significativa. Todo esto fue posible por la realización de actividades físicas y recreativas sistemáticamente durante 6 meses, lo que trajo consigo una notable mejoría en el estado de salud de los mismos, reduciendo los medicamentos y compensando sus patologías en la mayoría de los casos, sobre todo los que participan sistemáticamente al círculo del Adulto Mayor.

Ver anexo #13

Diagnóstico final de la encuesta al profesor de Cultura Física

Participación en el círculo del Adulto Mayor	16
Frecuencia de clases	5
Tiempo de duración	45 minutos
Actividades Físicas-Recreativas	muchas
Estado actual de las patologías	compensados

En la encuesta final al profesor de Cultura Física el mismo dio a conocer que gracias a la propuesta de las actividades físicas y recreativas cuenta con 16 adultos mayores que asisten al círculo (3 hombres y 13 mujeres), con una frecuencia de clases de 5 veces por semana y un tiempo de duración de 45 minutos. El mismo manifestó que ya cuenta con actividades físicas y recreativas para lograr mejorar o mantener el estado de salud de los adultos mayores que se encuentren descompensados en cuanto a la HTA y DM, ya que se logró compensar a la mayoría de la muestra con dichas actividades

3.4- Valoración utilizando el criterio de los especialistas

Durante esta investigación se pretende proponer un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad comprendidas entre 60 y 70 años en las clases de Círculo del Adulto Mayor como una opción que nos permita dar solución a la problemática existente en cuanto a la reincursión de los adultos mayores en las actividades físicas y recreativas en la circunscripción #23 del Consejo Popular Puerta de Golpe en Consolación del Sur.

Para valorar la efectividad del plan de actividades físicas y recreativas se creó un grupo de trabajo, conformado por 4 informantes claves y 3 especialistas en Cultura Física y 1 en Recreación. El trabajo se realizó en 4 sesiones partiendo de la presentación del plan, la puesta en práctica y su valoración sucesiva, lo que permitió establecer la actividad.

La selección de los especialistas se realizó de manera intencional, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Ser licenciado o profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en las carreras de: Cultura física o rehabilitación.
- 5 años o más en la actividad.
- Resultados satisfactorios en la evaluación personal.

- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Nombre y Apellidos	Años de experiencia	Nivel cultural	Ocupación actual	Centro de procedencia
Pablo Jesús Cruz	15	Lic.Cult.Fís.	J'Dpto Cult.Fís.	INDER Mcpal.
Humberto Pérez	26	Lic.Cult.Fís.	Metod. Mpal	INDER Mcpal.
Juan Miguel Acosta	18	Lic.Cult.Fís.	Metod. Mpal	INDER Mpal.
Jesús Humberto Izquierdo	21	Lic.Cult.Fís	Metod. Reca	INDER Mcpal

Los cuales consideran como criterio sobre la misma:

- El plan de actividades físicas y recreativas que se pretende poner en práctica tiene los fundamentos básicos para su aplicación.
- Los efectos en el momento de su aplicación son positivos.
- El plan de actividades físicas y recreativas en el Adulto Mayor tiene relevancia, pues favorece el estado emocional de los practicantes.
- El plan de actividades físicas y recreativas puede tener modificaciones lo que hace que el principio de aplicabilidad se ponga en práctica.
- El plan de actividades físicas y recreativas refleja un alto grado de científicidad.

Las sugerencias:

- Presentación del plan de actividades físicas y recreativas al INDER Municipal.
- Divulgar el plan de actividades físicas y recreativas entre los profesores de Cultura Física y otros que lo consideren
- Realizar seminarios y cursos a los profesores de Cultura Física.

3.5- RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO ESTADÍSTICO INFERENCIAL DE LA DÓCIMA DE DIFERENCIA DE PROPORCIONES.

Al aplicar la Dócima de Diferencia de Proporciones a los principales indicadores, comparando los resultados del diagnóstico inicial con el diagnóstico final, pudimos constatar los siguientes resultados.

Parámetros	% D/I	% D/F	Muestra	P	ϕ	Diferencia
HTA	47%	13% (-)	30	0,0057	0.01	A. Signif.
DM	13%	7% (-)	30	0,0000	0,01	A. Signif.
Artrosis	13%	100% (+)	30	0,0000	0,01	A. Signif.
Participación	27%	53% (+)	30	0,0443	0,05	Muy Signif.

CONCLUSIONES

1.- La amplia revisión bibliográfica nos permitió profundizar en el conocimiento acerca de la importancia de la participación en las actividades físicas y recreativas para encaminar esta investigación referida al plan de actividades físicas y recreativas para las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años.

2.- Los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial a las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años de la circunscripción # 23, arrojó que la participación en las actividades del círculo del Adulto Mayor era pobre, había poca variedad de actividades físicas y recreativas, tenían poco conocimiento de la importancia de la práctica de ejercicios físicos para mejorar su salud y no se aprovechaban las potencialidades del proyecto Comunitario Patio Pelegrín

3.- El plan de actividades físicas y recreativas que se elaboró, garantiza la relación opciones – participación ya que responden a los gustos y preferencias de los adultos mayores de la circunscripción, contribuyendo al desarrollo comunitario, destinándoles espacios, para que inviertan satisfactoriamente su tiempo libre y favoreciendo una mejor calidad de vida.

4.- El criterio de los especialistas y la aplicación del método científico de la Dócima de Proporciones confirma la efectividad del plan de actividades físicas y recreativas y la necesidad evidente de incrementar las opciones en las actividades del adulto mayor a nivel de la comunidad, para así lograr una mejor participación de ellos a la vida social, contribuyendo a mejorar su estado de salud y fomentando las relaciones interpersonales, aspectos que denotan un compromiso con la calidad de vida de estas personas.

RECOMENDACIONES

1.- Dar a conocer los resultados alcanzados en esta investigación a los profesores del resto del Consejo Popular para generalizar su aplicación en la Comunidad.

2.- Realizar un trabajo de equipo entre la doctora de Consultorio, la profesora de Cultura Física y las organizaciones de masas correspondiente a esta circunscripción e impartir charlas educativas manifestando la importancia que tiene la participación de las personas de la tercera edad entre 60 y 70 años en las actividades físicas y recreativas de círculo del Adulto Mayor para mejorar su calidad de vida.

3.- Proponer actividades en el círculo e invitar al resto de los que aún no se motivan a participar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, A.R.V y col. (2000). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Alfonso Julio E. López. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2004.
3. Alonso López Ramón. García Lidia. E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
4. Alonso Ramón Orlando. Antonio Alba. Control Médico
5. Andux Couso, Amado. (2005). Finlay, ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, (La Habana) 2 de diciembre.
6. Benglasson, A. 2000. El juego algo más de E. Fís. Ciudad de México. Comisión Nac. Del Deporte.
7. Blauberg Igor, 2001. La historia de la ciencia y el enfoque de sistema.
8. Blumenfeld, L H 1060. Citado en colectivo de autores 2000. La dialéctica y los Métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales, La Habana pág. 124.
19. Brito Fernández H. Pellicer Noguerras Aída. Guías de Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, 2004.
10. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
11. Cabrera, Albert J.S (2004) Fundamentos de un sistema didáctico con fines específicos centrado en los estilos de aprendizaje.
12. Cañizares, M y Col (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. La Habana, ISCF Manuel Fajardo (Soporte Magnético).
13. Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la Educación Física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la

Habana, en proceso editorial.

14. Capdevilla Azoy, Lázaro. (2004) Historia de la Educación Física. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 9.
15. Capdevilla Azoy, Lázaro, Jorge C. López Hernández, Roberto Ponce Fuentes. (2004). Evaluación Histórica del Ejercicio Físico en la Promoción, prevención y rehabilitación de Salud. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 13.
16. Cásales, J. (2003) Psicología Social. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
17. Ceballos, Jorge Luís. (2001). Adulto Mayor. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
18. Colectivo de autores 2000. Metodología del conocimiento Científico. Academia de Ciencias de Cuba y la URSS. Editorial de Ciencias Sociales, Habana.
19. Colectivo de autores 2005. La dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II: Editorial de Ciencias sociales, La Habana.
20. Colectivo de Autores. (2005). Psicología (Libro de Texto). Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
21. Colectivo de Autores (2003) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
22. Colectivo de Autores (2005) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
23. Colectivo de Autores (2006) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.

24. Colectivo de Autores. (2006). Español Comunicativo en la Cultura Física. Editorial Deportes. Cuba.
25. Coutier, D (2005) Tercera Edad. Actividad Física y Recreación Madrid Editorial Gymnos. a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
26. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
27. Chiroso, L y P Radial (2000) La Actividad Física el la Tercera Edad. Lectura Educación Física y Deporte. Disponible en:
<http://www.efdeporte.com> / Digital Buenos Aires número 18.
28. Digeder.Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
29. _____. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización
30. García. B.V.M Sc. Eng. N.O.M Sc y colab. (2003-2005) Orientac. Metod. Inst. Nac. Dep. E.F y Recreac. Departamento Nacional de E.F. para. Adultos y Promoción de Salud.
31. Hernández Corbo Roberto .Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana 2004
32. Hernández, M (2005) Actividades Físico –Deportivas para la Tercera Edad Madrid Edita INSERSO.
33. Ibarra, L. (2005) El grupo: un espacio para crecer. CEDIP ISP de Pinar del Río.
34. Ibis H.L.A. lic. (2001) La calidad de vida en el Adulto Mayor que asiste al Círculo de Abuelos. Trabajo de Maestría. La Habana. F.C.F.
35. INDER. Sistema cubano de Cultura Física y deporte (Enero 2000).

36. La Isla Peina Canas. Bohemia 30 de mayo (2003) No. 11. Envejecimiento
37. Mesa Anoceto, Magda. (2006), Asesoría Estadística en la investigación aplicada al Deporte. Editorial José Martí.
38. Petrovski. A. V. Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, (2000).
39. Petrovski, A. V.(2004. Psicología Pedagogía y de las Edades, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. Julio 2003.
40. Rodríguez En. Teoría Sociopolítica. Selección de temas Tomo I Editorial Félix Varela, La Habana.
41. Rubalcaba Luís Santos. Ordaz y Fernández artesas. Salud vs. Sedentarismo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
42. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
43. Sarmiento Castañeda, J. M. (2004). Beneficios del Ejercicio Físico regular. Conferencia Universitaria, El Bosque, Bogota, Colombia,
44. Serrano, M2003. Teoría de la comunicación, editor A. Corazón. Madrid
45. Simón. A. A. Leontiev. A. A. Rubinshetein. S. L. Psicología. Imprenta Nacional de Cuba.
46. S.N.popov. La Cultura Fís. Terapéutica. Ciudad de la Habana Editorial Pueblo y Educación 2005
47. Talizina. N. (2001. Psicología de la Enseñanza. Editorial Progreso Moscú,
48. Tovar Pineda M. A. Psicología Social Comunitaria. Una alternativa teórica-metodológica. En soporte electrónico.
49. Zhamin, V.A, 2003. La fuerza productiva de la ciencia. Editorial Ciencias Sociales, Habana.

ANEXOS

ANEXO #1 GUÍA DE OBSERVACIÓN A LAS CLASES DEL CÍRCULO DEL ADULTO MAYOR.

Objetivos: identificar que actividades de carácter físico y recreativo se realizan
Para mejorar la salud.

1.- Motivación e interés por las actividades físicas y recreativas.

Mucho:_____ Poca:_____ Ninguna:_____

2.- Participación de Adultos Mayores a las clases

Muy poca_____

poca_____

mucha_____

3.- Principales actividades o juegos que se desarrollan en las clases.

1- Actividades físicas recreativas: ____Ninguno ____ Poca ____ Muchas

2- Juegos: ____Ninguno ____ Poca ____ Muchas

3- Caminatas: : ____Ninguno ____ Poca ____ Muchas

4.-Comparten criterios en el grupo sobre las actividades

si_____ no_____

5.- Utilizan actividades recreativas como modo de distracción

si_____ no_____

6.- Se comenta la importancia de la actividad física-recreativa para la salud.

si _____ no_____

Anexo #2 Encuesta. (Adulto Mayor)

Estimado(a) señor(a): _____

Objetivo: Proponer un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad en el círculo del Adulto Mayor

Demanda al cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físicas y recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

1-¿Practica usted alguna actividad física?

Si_____No_____

2-¿Practica usted de forma organizada dicha actividad?

Si_____No_____

3-¿Cuántas horas a la semana usted le dedica a la actividad física?

_____Ninguno _____Menos de 1 hora _____3 horas _____5 horas o más.

4-De las siguientes actividades, ¿Cuál usted quisiera practicar? Marca con una (X).

_____Caminata

_____Lectura de novelas

_____Juegos de Mesa

_____Repostería

_____Excursión

_____Tejido

_____Gimnasia Aeróbica.

_____Visitas a lugares históricos

_____La noche del Danzón

_____Visitas a centros de trabajo

5-Está usted de acuerdo con la cantidad y la frecuencia en que se desarrollan las actividades recreativas en la comunidad. Marca con (X)

Sí_____No_____

6-Ha sido usted convocado por los diferentes factores de la comunidad para la práctica de actividades física, recreativas o culturales etc. marca con una (X).

Si _____ No _____ una vez _____

7-¿Está dispuesto usted a participar en las actividades físicas, recreativas y culturales organizadas en él y desde el proyecto Patio Pelegrín?

Si _____ No _____

8-Le gustaría incorporarse al Círculo de abuelos.

Si ----- no -----

9 ¿sabía usted que la práctica del ejercicio físico contribuye a mejorar su salud.

Si ----- no -----

10.- Mencione otras actividades de su preferencia que le gustaría desarrollar en grupo.

Anexo 3: Entrevista con el Médico de la Familia

Demanda al Cliente

La siguiente entrevista es dirigida al médico de la Familia del Consultorio Médico # de la circunscripción _____. Espero su más grata colaboración respondiendo con claridad y sinceridad las preguntas.

Objetivo: Conocer en qué estado de salud se encuentran los adultos mayores objeto de investigación, sus patologías dentro de ellas fundamentalmente las enfermedades crónicas no transmisibles y su recomendación clínica para proyectar las acciones encaminadas a las actividades físicas y recreativas.

Enfermedades Crónicas que padecen.

____Hipertensión ____Artrosis ____Insuficiencia renal

____Cardiopatías ____Diabetes ____Asma Bronquial.

____Colesterol ____Alergias ____Otras.

¿Cuál es el estado actual de la enfermedad que padecen estos Adultos Mayores?

¿Cómo es la participación del adulto mayor al círculo de abuelos?

___ Mucha ___ Poca ___ Ninguna

¿Cree usted que la aplicación de actividades físicas y recreativas ayudaría a mejorar la salud del adulto mayor?

Si___ No___

Recomendación Clínica.

En esta entrevista realizada a los médicos nos arrojó que la enfermedad crónica no transmisible que más padecen es la Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus y la artrosis, la que nos afirma lo expresado por cada una de ellas, sus recomendaciones fue en 1er lugar realizar ejercicio físico 2do lugar visitar la Galería y en tercer lugar asistir a la Noche del Danzón para de esta manera integrarse a la comunidad de una forma activa

Anexo 4: Entrevista a profesores de Cultura Física

Estimado(a) señor(a): _____

Objetivo: Proponer un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad en el círculo del Adulto Mayor

Demanda al cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físicas y recreativas necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, con anticipación le ofrecemos las gracias.

1. ¿Qué tiempo de experiencia llevas trabajando en el programa de la Cultura Física?
2. ¿Se realizó la dispensarización en el consultorio al inicio del curso?
3. ¿Cómo se comporta la participación a las clases de las personas de la tercera entre 60-70 años de edad en el Círculo del Adulto Mayor de la circunscripción #23 del consejo popular de Puerta de Golpe?
4. ¿Dominan los Adultos Mayores de la circunscripción con qué frecuencia se realizan las actividades?

5. ¿Tienen conocimiento de la importancia de la actividad física en estas edades?
6. ¿Conoce las ofertas del Proyecto Patio Pelegrín para este grupo etario?
7. Aprovechan las ofertas de actividades del proyecto Patio Pelegrín con el círculo del adulto Mayor. ¿Cuáles?

Anexo 5: Entrevista al promotor del Proyecto Comunitario "Patio Pelegrín"

Estimado(a) señor(a): _____

Objetivo: Proponer un plan de actividades físicas y recreativas para mejorar la participación de las personas de la tercera edad en el círculo del Adulto Mayor

Demanda al cliente

Con el fin de elaborar un plan de actividades físicas y recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, con anticipación le ofrecemos las gracias.

- 1.- ¿Cuáles son las ofertas que ofrece el proyecto Comunitario "Patio Pelegrín" en las que puedan participar las personas de la tercera edad entre 60-70 años?

- 2.- ¿Estaría usted en disposición de colaborar con el profesor de Cultura Física del Combinado Deportivo para mejorar la participación de las personas de la tercera edad entre 60-70 años en el círculo del Adulto Mayor de su Circunscripción.

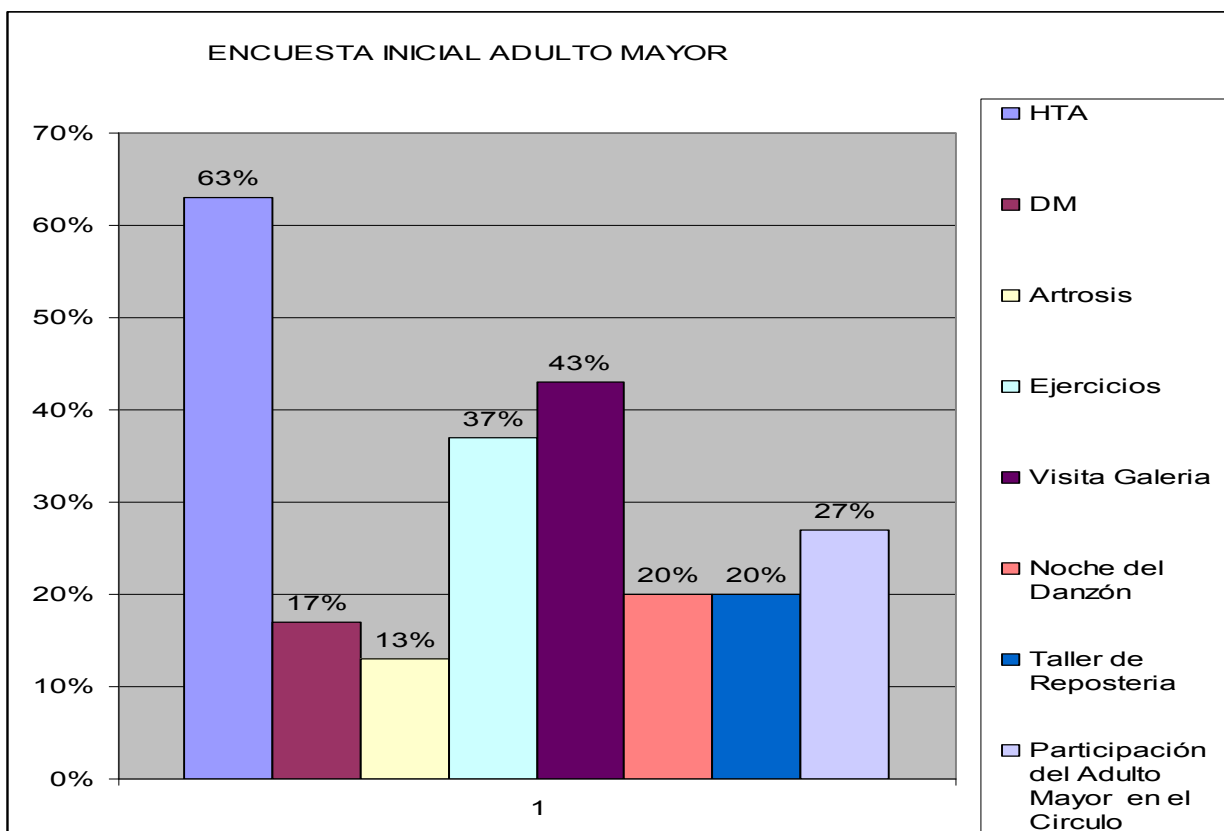
Anexo: 6

Diagnóstico Inicial de la Encuesta al adulto mayor.

No	Nombre y Apellidos.	Edad	Sexo	Patología	Actividades de interés	Partic. Círculo del Adulto Mayor	Realización de Act. Fís. Rec. para-salud en la Comunidad
1	Pedro Rojas	68	M	Normal	Noche del Danzón	No	Pocas
2	Luis Núñez	70	M	HTA	Ejercicios Repostería	No	Pocas
3	Domingo Rodríguez	61	M	HTA	Visita Galería	No	Pocas
4	Isabel Contreras	65	M	HTA-DM-	Ejercicios	Si	Pocas
5	Mario Echevarría	62	M	Normal	V. Galería	No	Pocas
6	Carlos Pérez	70	M	Normal	L. Novelas N. Danzón	No	Pocas
7	Isbel Placencia	69	M	HTA	Galería	No	Pocas
8	Rosendo Ruíz	60	M	HTA	Galería	No	Pocas
9	Rafael Iglesias	63	M	Normal	Novelas	No	Pocas
10	Antonio Prieto	63	M	HTA	Ejercicios Repostería	No	Pocas
11	Juan Rodríguez	68	M	P. Card.	Galería	No	Pocas
12	Antonio Luis García	64	M	HTA-DM-	Ejercicios	No	Pocas
13	Roger Masó	62	M	Normal	N. Danzón	No	Pocas

14	Yasmani López	70	M	HTA-DM-	Galería	No	Pocas
15	Jesús Díaz	65	M	HTA	Galería	No	Pocas
16	Yamilka Díaz	67	F	HTA	Galería	Si	Pocas
17	Laritz Valdez	62	F	HTA	Ejercicios Repostería	Si	Pocas
18	Sara Verdecia	70	F	HTA	L. Novelas N. Danzón	No	Pocas
19	Cira Castañeda	64	F	Normal	Galería	No	Pocas
20	María Perdomo	68	F	HTA	Ejercicios Repostería	No	Pocas
21	Ismay Díaz	70	F	HTA-DM	Ejercicios Repostería	Si	Pocas
22	Yaíma Rodríguez	69	F	HTA	Galería	Si	Pocas
23	Marinela Sánchez	60	F	HTA	Ejercicios	No	Pocas
24	Bárbara López	61	F	Normal	Galería	No	Pocas
25	Caridad Ramón	69	F	DM	Ejercicios	Si	Pocas
26	Osmayda Velázquez	60	F	HTA	Ejercicios Repostería	No	Pocas
27	Lizandra Rojas	65	F	HTA	Galería	No	Pocas
28	Josefa Cordovez	70	F	P.Card	N. Danzón	No	Pocas
29	Marianela Dago	62	F	DM	Ejercicios N. Danzón	Si	Pocas
30	Nelsa Rodríguez	68	F	HTA	Galería	Si	Pocas

Anexo 7



Anexo: 8

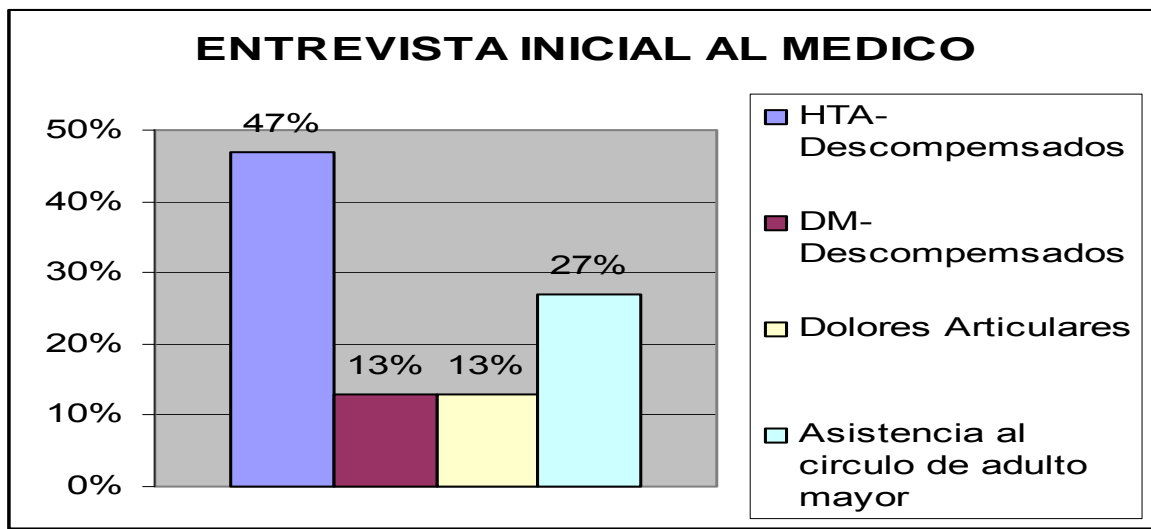
Diagnóstico Inicial de la entrevista al médico

No	Nombre y Apellidos.	Edad	Sexo	Patología	Estado actual de la Patología	Participación en el círculo del Adulto Mayor
1	Pedro Rojas	68	M	Normal	_____	No

2	Luis Núñez	70	M	HTA	Descompensado	No
3	Domingo Rodríguez	61	M	HTA	Compensado	No
4	Isabel Contreras	65	M	HTA-DM-	Descompensado	Si
5	Mario Echevarría	62	M	Normal	_____	No
6	Carlos Pérez	70	M	Artrosis	Dolores	No
7	Isbel Placencia	69	M	HTA	Descompensado	No
8	Rosendo Ruíz	60	M	HTA	Descompensado	No
9	Rafael Iglesias	63	M	Normal	_____	No
10	Antonio Prieto	63	M	HTA	Descompensado	No
11	Juan Rodríguez	68	M	Artrosis	Dolores	No
12	Antonio Luis García	64	M	HTA-DM-	Compensado	Si
13	Roger Masó	62	M	Normal	_____	No
14	Yasmani López	70	M	HTA-DM-	Descompensado	Si
15	Jesús Díaz	65	M	HTA	Compensado	No
16	Yamilka Díaz	67	F	HTA	Descompensado	Si
17	Laritza Valdez	62	F	HTA	Descompensado	Si
18	Laritza Valdez	70	F	HTA	Descompensado	No
19	Sara Verdecia	64	F	Artrosis	Dolores	No
20	Cira Castañeda	68	F	HTA	Descompensado	No
21	Ismayr Díaz	70	F	HTA	Descompensado	Si
22	Yaíma Rodríguez	69	F	HTA	Compensado	Si
23	Marinela Sánchez	60	F	HTA	Descompensado	No
24	Bàrbara Lòpez	61	F	Normal	-----	No
25	Caridad Ramón	69	F	DM	Descompensado	Si

26	Osmayda Velázquez	60	F	HTA	Compensado	No
27	Lizandra Rojas	65	F	HTA	Descompensado	No
28	Josefa Cordovez	70	F	Artrosis	Dolores	No
29	Marianela Dago	62	F	DM	Descompensado	Si
30	Nelsa Rodríguez	68	F	HTA	Descompensado	Si

Anexo 9



Anexo: 10

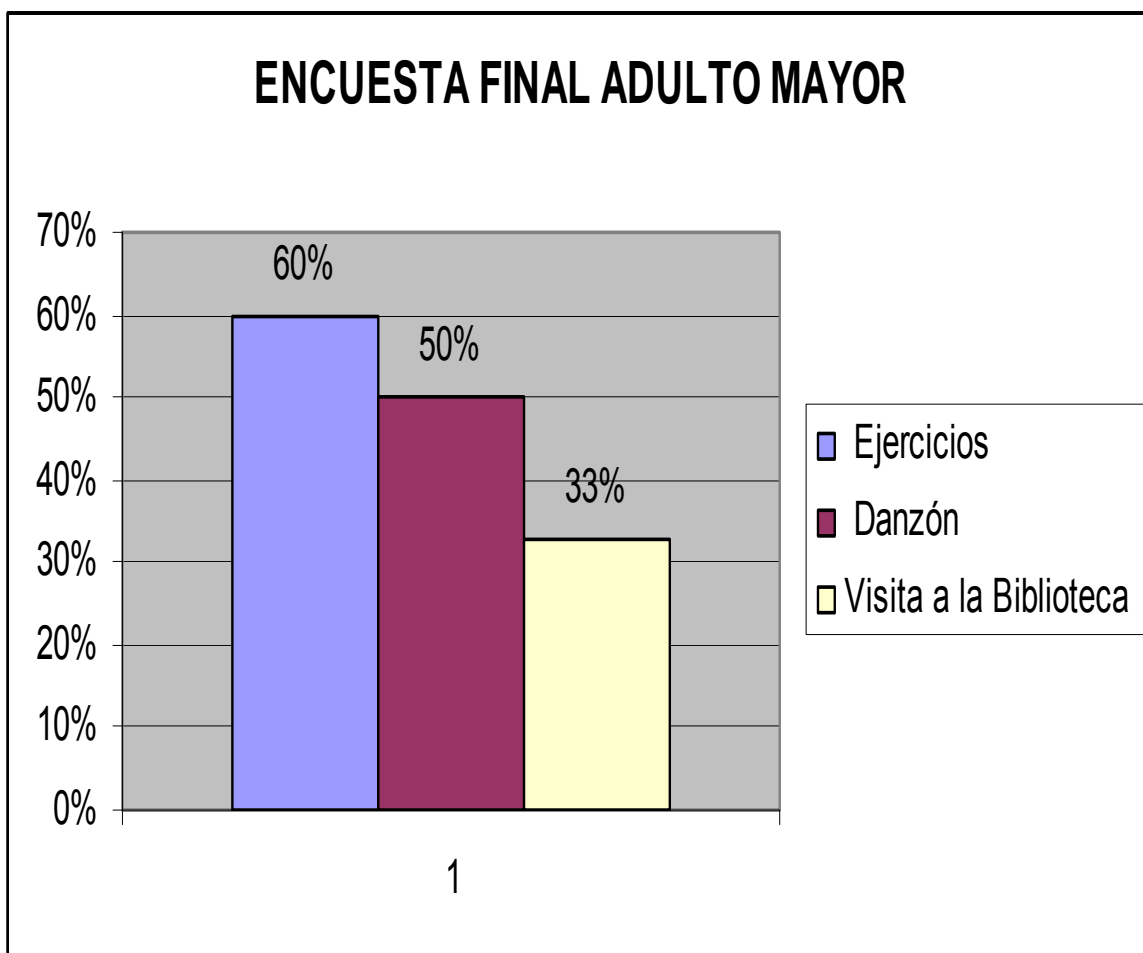
Diagnóstico Final de la Encuesta al adulto mayor.

No	Nombre y Apellidos.	Edad	Sexo	Patología	Actividades de interés	Asist. Círculo del Adulto Mayor	Realización de Act. Fís. Rec. para-salud en la Comunidad
1	Pedro Rojas	68	M	Normal	Noche del Danzón	No	Muchas
2	Luis Núñez	70	M	HTA	Ejercicios Repostería	Si	Muchas
3	Domingo Rodríguez	61	M	HTA	Visita Biblioteca	No	Muchas
4	Isabel Contreras	65	M	HTA-DM-	Ejercicios	No	Muchas
5	Mario Echevarría	62	M	Normal	V. Biblioteca	No	Muchas
6	Carlos Pérez	70	M	Artrosis	L. Novelas N. Danzón	SI	Muchas
7	Isbel Placencia	69	M	HTA	V.Biblioteca	No	Muchas
8	Rosendo Ruíz	60	M	HTA	Galería	No	Muchas
9	Rafael Iglesias	63	M	Normal	Novelas Ejercicios	No	Muchas
10	Antonio Prieto	63	M	HTA	Ejercicios Repostería	No	Muchas
11	Juan Rodríguez	68	M	Artrosis	Visita Biblioteca	Si	Muchas

12	Antonio Luis García	64	M	HTA-DM-	Ejercicios	No	Muchas
13	Roger Masó	62	M	Normal	N. Danzón	No	Muchas
14	Yasmani López	70	M	HTA-DM-	Galería	No	Muchas
15	Jesús Díaz	65	M	HTA	Galería	No	Muchas
16	Yamilka Díaz	67	F	HTA	Visita Biblioteca Ejercicios	Si	Muchas
17	Laritza Valdez	62	F	HTA	Ejercicios Repostería	Si	Muchas
18	Sara Verdecia	70	F	HTA	L. Novelas N. Danzón	No	Muchas
19	Cira Castañeda	64	F	Artrosis	Galería Ejercicios	Si	Muchas
20	Maria Perdomo	68	F	HTA	Ejercicios Repostería	Si	Muchas
21	Ismary Díaz	70	F	HTA-DM	Ejercicios Repostería	Si	Muchas
22	Yaíma Rodríguez	69	F	HTA	Visita Biblioteca Ejercicios	Si	Muchas
23	Marinela Sánchez	60	F	HTA	Ejercicios	Si	Muchas
24	Bárbara López	61	F	Normal	Galería Ejercicios	Si	Muchas
25	Caridad Ramón	69	F	DM	Ejercicios	Si	Muchas
26	Osmayda	60	F	HTA	Ejercicios	Si	Muchas

	Velázquez				Repostería		
27	Lizandra Rojas	65	F	HTA	Visita Biblioteca Ejercicios	No	Muchas
28	Josefa Cordovez	70	F	Artrosis	N. Danzón	Si	Muchas
29	Marianela Dago	62	F	DM	Ejercicios N. Danzón	Si	Muchas
30	Nelsa Rodríguez	68	F	HTA	Ejercicios Biblioteca	Si	Muchas

Anexo 11



Anexo: 12

Diagnóstico Final de la entrevista al médico

No	Nombre y Apellidos.	Edad	Sexo	Patología	Estado actual de la Patología	Asist. club de abuelos
1	Pedro Rojas	68	M	Normal	_____	No
2	Luis Núñez	70	M	HTA	Compensado	Si
3	Domingo Rodríguez	61	M	HTA	Compensado	No
4	Isabel Contreras	65	M	HTA-DM-	Descompensado	no
5	Mario Echevarría	62	M	Normal	_____	No
6	Carlos Pérez	70	M	Artrosis	Sin dolores	Si
7	Isbel Placencia	69	M	HTA	Descompensado	No
8	Rosendo Ruíz	60	M	HTA	Descompensado	No
9	Rafael Iglesias	63	M	Normal	_____	No
10	Antonio Prieto	63	M	HTA	Descompensado	No
11	Juan Rodríguez	68	M	Artrosis	Sin dolores	Si
12	Antonio Luis García	64	M	HTA-DM-	Compensado	No
13	Roger Masó	62	M	Normal	_____	No
14	Yasmani López	70	M	HTA-DM-	Descompensado	No
15	Jesús Díaz	65	M	HTA	Compensado	No
16	Yamilka Díaz	67	F	HTA	Compensado	Si

17	Laritza Valdez	62	F	HTA	Compensado	Si
18	Laritza Valdez	70	F	HTA	Descompensado	No
19	Sara Verdecia	64	F	Artrosis	Sin dolores	Si
20	Cira Castañeda	68	F	HTA	Compensado	Si
21	Ismary Díaz	70	F	HTA	Compensado	Si
22	Yaíma Rodríguez	69	F	HTA	Compensado	Si
23	Marinela Sánchez	60	F	HTA	Compensado	Si
24	Bàrbara Lòpez	61	F	Normal	-----	Si
25	Caridad Ramón	69	F	DM	Compensado	Si
26	Osmayda Velázquez	60	F	HTA	Compensado	Si
27	Lizandra Rojas	65	F	HTA	Descompensado	No
28	Josefa Cordovez	70	F	Artrosis	Sin dolores	Si
29	Marianela Dago	62	F	DM	Compensado	Si
30	Nelsa Rodríguez	68	F	HTA	Compensado	Si

Anex
o 13